Pilates sur chaise

16 mouvements assis avec images. Environ 10 minutes.

Wakeout

Chaise solide sans roulettes, pieds à plat, et une petite serviette. Bouge lentement et respire. Arrête si quelque chose fait mal ou si la tête tourne.



Respiration puissante

Mains sur le ventre. Inspire par le nez, puis souffle fort.

5 respirations



Rotations des coudes intérieurs

Bouts des doigts sur les épaules. Dessine des cercles lents avec les coudes.

8 cercles



Rotations strictes

Bras croisés sur la poitrine. Tourne les épaules à gauche, puis à droite. Bassin immobile.

5 de chaque côté



Flexions latérales

Un bras en l'air, penche-toi sur le côté. Remonte et change de côté.

5 de chaque côté



Élévations des bras avec serviette

Serviette en main, bras tendus et écartés. Monte-la en l'air, puis redescends.

8 à 10 fois



Étirement de serviette en archer

Serviette en l'air. Tire un bout sur le côté comme un arc, puis l'autre.

5 de chaque côté



Flexions latérales avec serviette

Serviette en l'air, pieds écartés. Penche-toi d'un côté, remonte, puis de l'autre.

5 de chaque côté



Glissement avant avec serviette

Serviette devant la poitrine, bras tendus. Penche-toi depuis les hanches, puis redresse-toi.

8 fois



Levées de mollets alternées

Orteils au sol, lève un talon, puis l'autre.

30 secondes



Relevés de genoux alternés

Lève un genou, repose-le, lève l'autre.

10 par jambe



Relevés de genoux latéraux

Lève un genou et ouvre-le sur le côté. Ramène-le et change.

6 par jambe



Cercles du genou gauche

Lève le genou gauche et dessine un cercle. Puis le genou droit.

5 par jambe



Tirage arrière de la jambe gauche avec serviette

Passe la serviette autour du genou gauche et tire doucement vers la poitrine. Puis le droit.

3 fois, lentement, par jambe



Inclinaisons avant en position large

Pieds écartés. Penche-toi, dos long, et tends les deux mains devant. Redresse-toi.

6 fois



Inclinaison avant avec jambe gauche croisée

Cheville gauche sur le genou droit, bras en l'air. Penche-toi, remonte. Puis l'autre jambe.

3 de chaque côté



Relevés lents

Mains sur les cuisses. Penche-toi, lève-toi lentement, rassieds-toi lentement.

5 à 8 fois

Tous les mouvements en vidéo :

wakeout.app/fr/exercices/pilates-sur-chaise-serviette

Ta séance de pilates sur chaise de 10 minutes

Les 16 mouvements dans l'ordre, pauses libres.

Pas le temps ? La version 5 minutes :

1. Respiration puissante
3. Rotations strictes
4. Flexions latérales
5. Élévations des bras avec serviette
6. Étirement de serviette en archer
9. Levées de mollets alternées
10. Relevés de genoux alternés
11. Relevés de genoux latéraux
14. Inclinaisons avant en position large
16. Relevés lents